RADY PRAKTYCZNE

Dodatek do Nr. 3

DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"

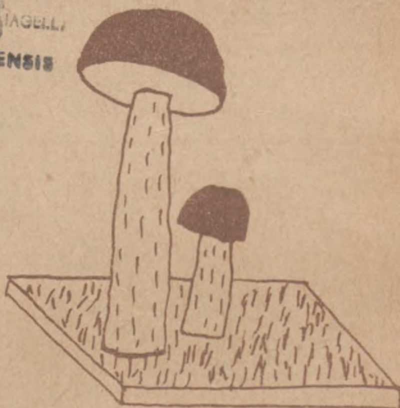
UBRANKA



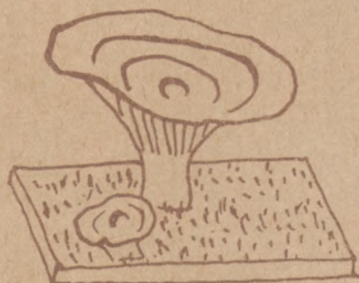
Opis ubranek na str. 4-ej.

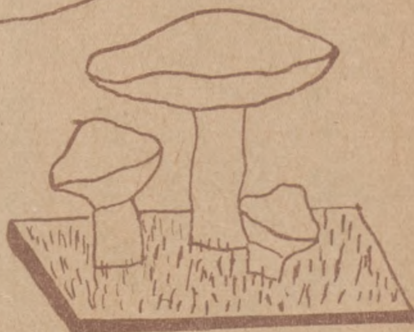
JAK LEPIĆ Z GLINY











KILKA UWAG O LEPIENIU Z GLINY

Bardzo milem i pożytecznem zajęciem jest lepienie z gliny, tem bardziej, że niewymaga wielu przyrządów, wystarczy gładka deseczka, drewniany nożyk, no i kawałek gliny garncarskiej. (Nożyk i glinę można nabyć w Slojdzie, Wilcza 33).

Sposób lepienia: bierze się kawałek gliny, ugniata dobrze w ręku, żeby była zdatna do lepienia, potem bierze się odpowiedni kawałek, aby wystarczyło na dany przedmiot, np. grzybek, lub garnuszek, kładzie na deseczkę i rękami lepi, czyli nadaje potrzebny kształt. Zwykle wklęśnięcia wyrabia się dużemi palcami, a wypukłość pozostałemi. Radzimy zresztą mamusi nabrać pewnej wprawy w lepieniu, potem pokazać dzieciom.

Najlepiej każdą rzecz lepić z jednego kawałka gliny, bo lepiej się trzyma i nie rozlatuje się po wyschnięciu. Z początku jednak można robić oddzielnie grzybek, oddzielnie korzeń, bo to daleko łatwiej, następnie robi się podstawkę z gliny, usadza się grzybki i nożykiem robi się nacięcia, co ma imitować trawkę. W wazoniku, oddzielnie robią się uszka i kwiatek. Uszka robimy jako wałeczek i przylepiamy nadając kształt odpowiedni, kwiatki i listki robimy każdą część oddzielnie i przylepiamy, trzeba tylko bardzo starannie i mocno wszystko przytwierdzać, bo łatwo po wyschnięciu się rozlatuje. Ulepione przedmioty ustawiamy na deseczkę i stawiamy w chłodnem miejscu, żeby wolno wysychało. Po dwuch dniach kiedy zupełnie suche, wkładamy do rozpalonego pieca, można włożyć pod blachę w palenisko, tylko trzeba, żeby węgiel był zupełnie rozżarzony, t. j. czerwony, rozgarnąć go na boki i w środek włożyć ostrożnie przedmiot, który chcemy wypalić. Gdy glina zrobi się czerwona wyjąć ostrożnie, pozwolić, żeby wolno ostygło, pomalować farbami, najlepiej olejnemi, lub pozłocić proszkiem złotniczym.

Lepienie z gliny ma więcej stron dodatnich niż lepienie z plasteliny. Dzieci bowiem mają tę satysfakcję, że zrobiły coś trwalego, czego się zaraz nie niszczy, a co więcej lepienie z plasteliny jest z tego względu niehygieniczne, że dzieci lepiąc wgniatają wciąż w plastelinę bród i często zarazki. Dlatego dla maleńkich dzieci, dla których lepienie z gliny jest za trudne, radzimy dać do lepienia ciasto, które po robocie zupełnie się wyrzuca.



1. Fartuszek z szarego płótna dla 6-letniej dziewczynki, wyszycie kolorowe. Wstążka przytrzymująca fartuszek dobrana kolorem do wyszycia.

2. Ubranko ze szkockiej wełny dla 3-letniego chłopczyka.
3. Bardzo praktyczny fartuszek z płótna, przybrany kolorowem wyszyciem.




4. Sukienka z jasnego batystu. Można dorobić rękawki.
5. Sukienka z satynki w drobny rzucik. Szarfa ze wstążki lub z satynki w jednym kolorze.



6. Strojny fartuszek bogato wyszywany.

7. Skromny fartuszek z satynki w drobny deseń, pliski z satynki w jednym kolorze.




Fartuszek powinien służyć dla ochrony sukienki, a nie do zakrywania plam.

JADŁOSPIS

I śniadanie 8 g. rano	II śniadanie 11½ g. rano
Kaszka krakowska na wodzie z masłem.	Twarożek z mlekiem, chleb razowy z masłem.
Kaszka krakowska na mleku.	Naleśniki z marmeladą. ½ filiżanki mleka
Zacierki na mleku.	Omlecik ze szpinakiem, owoce.
Owsianka z mlekiem.	Makaron z szynką, owoce.
Owsianka na wodzie z masłem.	Pierożki leniwe, owoce.
Kakao owsiane, chleb razowy z masłem.	Omlecik (grzybek) z sokiem, owoce.
Lane kluseczki na wodzie z masłem.	Kotleciki z kaszki lub kasza tatarczana, owoce.
Owsianka z mlekiem.	

Oprócz tego jadłospisu podaję kilka obiadów mięsnych dla dzieci starszych.

I.

Zupa grzybowa z kluseczkami
kotlet cielęcy z marchewką
kisiel.

II.

Kartoflanka przecierana
wątróbka z kasza tatarczaną
kompot lub jabłko pieczone.

III.

Zupa jarzynkowa
potrawa cielęca z ryżem
kisiel.

IV.

Krupnik
kotlet siekany wołowy z buraczkami
kompot

JADŁOSPIS

Obiad 3½ po południu	Kolacja 7 g. wieczorem
Barszcz z buraków z fasolą. kotlety z marchwi kompot.	½ filiżanki mleka ½—1 bułka z powidłami.
Zupa ogórkowa z kluseczkami. kotlety z kartofli. kisiel.	Kawa zbożowa z mlekiem ½—1 bułka z masłem.
Krupnik kotlety z fasoli kompot.	½ filiżanki mleka grzanki z bułki.
Zupa ogórkowa z kluskami ryż z jabłami.	Kawa zbożowa z mlekiem ½—1 bułka z masłem.
Zupa grzybowa z kluseczkami marchewka z grzankami kremik czekoladowy.	½ filiżanki mleka ½—1 bułka z miodem.
Kartoflanka Fasola w szarym sosie legumina z kaszki.	Kawa zbożowa ½—1 bułka z powidłami.
Zupa jarzynkowa knedelki z sera.	½ filiżanki mleka grzanki z bułki.
Zupa pomidorowa z ryżem szpinak kisiel.	Kawa zbożowa chleb z masłem.

V.

Rosół
pierożki z mięsem
galaretka cytrynowa.

Podany przez nas jadłopis ma na celu dopomóc matce w racjonalnem odżywianiu dzieci. Rozumiemy bardzo dobrze, że trudno będzie trzymać się go ściśle, natomiast trzeba uwzględnić pewne zasadnicze potrawy.

Podaliśmy siedem różnych potraw na pierwsze śniadanie nie dla tego, aby mamusia codzienne co innego dawała rano dziecku, bo to zupełnie zbyteczne, ale żeby mogła wybrać potrawę najodpowiedniejszą dla jej warunków gospodarskich i dla dziecka.

Doskonałe pierwsze śniadanie stanowi owsianka, jednak dawana dzieciom codziennie prędko się sprzykrzy, można więc ją dawać na zmianę z lanemi kluseczkami lub zacierką na mleku. Zmiany takie dobrze wpływają na apetyt dzieci.

Podaliśmy dwa typy obiadów — jarskie i mięsne i radzilibyśmy bardzo dawać dzieciom mięsne obiady tylko 2 — 3 razy w tygodniu. W te dni, gdy dzieci nie jedzą mięsa dobrze jest robić jakąś potrawę z fasoli ponieważ fasola zawiera dużo białka tak jak i mięso.

Podając w padłospisie obiad jako trzecie jedzenie z rzędu, braliśmy pod uwagę raczej warunki życia miejskiego. W rzeczywistości równie dobrze można obiad podawać dzieciom jako drugie jedzenie. Wiele nawet dzieci tak woli, a przynajmniej lepiej go je. Gdy obiad stanowi 2-gie jedzenie, musi go oddzielać od śniadania odstęp 4-godzinowy. Zamiast zaś 2-go śniadania wówczas dajemy dziecku podwieczorek.

Kolację dajemy lekką, zwłaszcza gdy obiad jest o 3½ — 4-ej godzinie Na kolację podaliśmy kawę zbożową lub mleko

Można również stosować kakao owsiane lub herbatę z mlekiem.

W potrawach jarskich wymieniliśmy kotlety z grochu, kotlety z marchwi i t. p., jednakże radzimy je robić tylko w tym wypadku, o ile dziecko niechętnie je jarzyny i trzeba dać mu złudzenie, że jest to inna potrawa. Natomiast o ile dzieci lubią jarzyny lepiej przyrządzić im marchewkę lub groch przecierany, bo ułatwi to gotowanie i nie przyzwyczaja dzieci do wyszukanych potraw.

Obiady w naszym jadłospisie składają się z trzech dań, jednak nie wszyscy mogą sobie na to pozwolić i muszą się ograniczyć do obiadu z 2 dań. Które danie usunąć? Zwykle pozbawia się dzieci leguminy, a jest to bardzo niesłuszne, bo dziecko potrzebuje słodyczy, a zwłaszcza kisiel, galaretki i kompoty są dla dzieci bardzo zdrowe. Można natomiast usunąć drugie danie, o ile zupa jest odpowiednio ugotowana. Naprzykład gęsta zupa jarzynkowa z kluseczkami lub barszcz z fasolą może zastąpić zwłaszcza mniejszym dzieciom pierwsze i drugie danie.



Redaktorzy: DR. R. BARAŃSKI i W. PEŁCZYŃSKA
Górnośląska 20. P. K. O. 14555.